

## Epiktet | Handbüchlein der Moral

[Was bedeutet das alles?]

Epiktet

# **Handbüchlein der Moral**

Aus dem Griechischen übersetzt  
von Kurt Steinmann

Reclam

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK Nr. 19103  
2014 Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG,  
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen  
Gestaltung: Cornelia Feyll, Friedrich Forssman  
Druck und Bindung: Canon Deutschland Business Services GmbH,  
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen  
Printed in Germany 2018  
RECLAM, UNIVERSAL-BIBLIOTHEK und  
RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK sind eingetragene Marken  
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart  
ISBN 978-3-15-019103-3

Auch als E-Book erhältlich

[www.reclam.de](http://www.reclam.de)

# Inhalt

- 1 Worüber wir gebieten und worüber wir nicht gebieten 9
- 2 Begehren und Meiden 11
- 3 Bedenke das eigentliche Wesen der Dinge 12
- 4 Ärger meiden, Haltung bewahren 13
- 5 Die Dinge und die Meinungen darüber sind nicht dasselbe 13
- 6 Falscher und echter Stolz 14
- 7 Der Ruf des Steuermanns 15
- 8 Nicht mein Wille 16
- 9 Kein Hindernis für dich 16
- 10 Gegenkräfte in dir 16
- 11 Es gibt keinen Verlust 17
- 12 Gleichmut hat seinen Preis 18
- 13 Entweder – oder 19
- 14 Falsches und richtiges Wollen 20
- 15 Warte, bis du an die Reihe kommst 21
- 16 Mitleiden, aber mit Vorbehalt 22
- 17 Das Leben ein Schauspiel 23
- 18 Über Vorzeichen 23
- 19 Der Weg zur Freiheit 24
- 20 Beleidigungen treffen dich nicht 24
- 21 Meditatio mortis 25
- 22 Trotze dem Spott 25
- 23 Bleib deiner Maxime treu 26

|    |                                        |    |
|----|----------------------------------------|----|
| 24 | Helfen ja, aber nicht um jeden Preis   | 26 |
| 25 | Ehren haben ihren Preis                | 29 |
| 26 | Duldsamkeit – auch wenn es dich trifft | 30 |
| 27 | Vom Bösen                              | 31 |
| 28 | Liefere dich keinem andern aus         | 31 |
| 29 | Bedenke die Voraussetzungen und Folgen | 32 |
| 30 | Tu immer deine Pflicht                 | 35 |
| 31 | Frömmigkeit                            | 36 |
| 32 | Missbrauche das Orakel nicht           | 38 |
| 33 | Wichtige Lebensregeln                  | 41 |
| 34 | Die Herausforderung sinnlicher Lust    | 45 |
| 35 | Tue recht und fürchte niemanden        | 45 |
| 36 | Übe Zurückhaltung                      | 46 |
| 37 | Überfordere dich nicht                 | 46 |
| 38 | Hüte dich vor seelischem Schaden       | 47 |
| 39 | Zügle deine Ansprüche                  | 47 |
| 40 | Die Ehre der Frauen                    | 48 |
| 41 | Körper und Geist                       | 48 |
| 42 | Wem Beleidigungen schaden              | 49 |
| 43 | Jedes Ding hat zwei Henkel             | 50 |
| 44 | Fehlschlüsse                           | 50 |
| 45 | Urteile nicht voreilig                 | 51 |
| 46 | Handeln statt reden                    | 51 |
| 47 | Bilde dir nichts ein                   | 52 |
| 48 | Kennzeichen eines Fortschreitenden     | 53 |
| 49 | Theorie und Praxis                     | 54 |
| 50 | Von der Treue zur Philosophie          | 55 |

|               |                            |    |
|---------------|----------------------------|----|
| 51            | Entscheide dich jetzt      | 56 |
| 52            | Das Wichtigste: die Praxis | 57 |
| 53            | Kernsätze                  | 58 |
| Nachbemerkung |                            | 61 |



## Worüber wir gebieten und worüber wir nicht gebieten

Über das eine gebieten wir, über das andere nicht. Wir gebieten über unser Begreifen, unsern Antrieb zum Handeln, unser Begehren und Meiden,\* und, mit einem Wort, über alles, was von uns ausgeht; nicht gebieten wir über unsern Körper, unsern Besitz, unser Ansehen, unsere Machtstellung, und, mit einem Wort, über alles, was nicht von uns ausgeht.

Worüber wir gebieten, ist von Natur aus frei, kann nicht gehindert oder gehemmt werden; worüber wir aber nicht gebieten, ist kraftlos, abhängig, kann gehindert werden und steht unter fremdem Einfluss. Denk also daran:\*\* Wenn du das von Natur aus Ab-

\* Epiktet hat als eine Neuerung gegenüber seinen stoischen Vorgängern die Ethik in drei Stufen (Topoi) eingeteilt. Die erste Stufe gibt dem sittlich Fortschreitenden die Leitlinien für richtiges Begehren und Meiden und bewirkt Befreiung von allen Affekten, da nach Epiktet die Affekte nur daher kommen, dass man etwas begehrte und nicht erlangte, etwas meiden wollte und ihm nicht entging. Der zweite Topos lehrt das richtige Handeln und Unterlassen. Wie der erste Topos sich mit der Einstellung zu den Gütern befasst, so der zweite mit der Pflichtenlehre. Die dritte Stufe, die nur der Weise erreicht, bedeutet die absolute Unbeirrbarkeit im Urteil darüber, was sittlich gut und was schlecht ist.

\*\* Die Maximen des *Handbüchleins* richten sich an einen

hängige für frei hältst und das Fremde für dein eigen, so wird man deine Pläne durchkreuzen und du wirst klagen, die Fassung verlieren und mit Gott und der Welt hadern; hältst du aber nur das für dein Eigentum, was wirklich dir gehört, das Fremde hingegen, wie es tatsächlich ist, für fremd, dann wird niemand je dich nötigen, niemand dich hindern, du wirst niemanden schelten, niemandem die Schuld geben, nie etwas wider Willen tun, du wirst keinen Feind haben, niemand wird dir schaden, denn du kannst überhaupt keinen Schaden erleiden.

Wenn du nun nach so hohen Zielen strebst, denke daran, dass du nicht mit nur mäßigem Bemühen nach ihnen greifen darfst, nein, du musst auf manches ganz verzichten, manches vorläufig aufschieben.

Wenn du aber außerdem auch auf Macht und Reichtum aus bist, so wirst du vielleicht auch hierin scheitern, weil du zugleich nach jenem strebst; auf alle Fälle wirst du das verfehlen, woraus allein Freiheit und Glück hervorgehen. Bemühe dich daher, jedem ärgerlichen Eindruck sofort entgegenzuhalten: »Du bist nur ein Eindruck, und ganz und gar nicht

fiktiven Gesprächspartner, einen philosophischen Anfänger, der durch die Unterweisungen charakterliche Fortschritte machen soll. Oft spricht Epiktet aber auch einfach mit sich selbst; diese Selbstgespräche sind ein typisches Kennzeichen des Diatribenstils.

das, was du zu sein scheinst.« Dann prüfe und begutachte den Eindruck nach den Regeln, die du kennst, vor allem nach der ersten Regel, ob der Eindruck zu tun hat mit den Dingen, über die wir gebieten oder nicht gebieten, und wenn er mit etwas zu tun hat, über das wir nicht gebieten, dann habe die Antwort zur Hand: \* »Es geht mich nichts an.«

## 2

### Begehren und Meiden

Bedenke: Begehren verheißt die Erreichung des Begehrten, Meiden verheißt, nicht dem anheimzufallen, was gemieden wird, und wer mit seinem Begehren scheitert, ist unglücklich, und wer dem anheimfällt, was er meiden möchte, ist auch unglücklich. Wenn du also von den Dingen, die du meisterst, nur das meidest, was gegen die Natur ist, \*\* so wirst du dem gewiss nicht anheimfallen, was du meidest. Wenn du aber Krankheit, Tod oder Armut zu entgehen suchst, wirst du unglücklich sein. Zieh also deine Abneigung von allen Dingen zurück, die wir nicht

\* *habe ... zur Hand*: lässt an den Titel des *Handbüchleins der Moral* denken.

\*\* *was gegen die Natur ist*: als Gegensatz zur altstoischen Formel vom »im Einklang mit der Weltordnung« oder der »Vernunftnatur des Menschen« leben.